

KAREN (34) IS EERSTE KINDERSLAAPCOACH IN BELGIË

«Kindjes slapen niet? Geef me drie weken»

NIEUWPOORT

Karen Claes (34) is gestart als kinderslaapcoach. «De voorbije jaren konden mijn twee kindjes de slaap maar niet vatten. Een Nederlandse coach heeft mij uiteindelijk geholpen. Nu wil ik andere ouders hun nachtrust terugbezorgen.» Karen coacht ouders én kind drie weken lang tot het probleem is opgelost.

GUDRUN STEEN

Orthopedagoge Karen Claes is sinds deze maand een 'slaapcoach'. Haar zaak heet 'Van gaap naar slaap'. Karen is de eerste in België die de online opleiding 'Gentle Sleep Coaching' volgde. Hoe het begon? «Onze oudste dochter Bo is nu 4 jaar. Toen ze baby was, sliep ze erg moeilijk. Langer dan drie uur aan één stuk slapen zat er niet in, ook voor ons niet. Bo werd 's nachts heel vaak wakker en huilde tot we naar haar toe kwamen. We gaven haar voeding, troostten haar of legden haar zelfs tussen ons in. Alles om zelf ook wat te kunnen slapen. Toen ze 2 werd, ging het langzaam beter. Maar toen werd Nora, nu 2 jaar oud, geboren.»

Nummer twee

«Nora krijgste nog harder dan haar zusje. Wéér moesten we 's nachts opstaan. Na een heel vermoeiende reis waren we helemaal op, we kwamen radeloos thuis. In Nederland hebben we toen een slaapcoach gevonden en sinds een half jaar kunnen we met zijn allen elk ons eigen bed rustig doorslapen. Een hele verademing.»

Na drie weken consequent zijn en volhouden, was het slaapprobleem van mijn jongste dochter opgelost

KAREN CLAES

Maar wat was er veranderd? «Uit het dag- en nachtschema dat ik samen met mijn coach opmaakte, bleek dat Nora meteen in slaap viel als we haar instopten. Ze was eigenlijk al té moe, dus kregen we de raad haar vroeger te slapen te leggen. De dutjes overdag beperkten we en we aten 's avonds vroeger zodat de kinderen zich nog wat konden ontspannen. Een vast slaapritueel was ook een must. Na drie weken consequent zijn en volhouden, was het slaapprobleem opgelost.»

Individuele aanpak

Karen besloot om zélf slaapcoach te worden om andere



Karen Claes met haar jongste dochter Nora, die eindelijk doorslaapt. Foto Benny Proot

ouders te helpen. «In België vind je geen zulke coaches. De opleiding 'Gentle Sleep Coaching' wordt via de Verenigde Staten verspreid. Drie keer per week zat ik 's avonds aan mijn computer om de lessen live te volgen. Wat ik heb geleerd is dat een individuele aanpak heel belangrijk is. Je hebt geen pasklare oplossing die voor iedereen werkt.»

Karen maakt zich sterk dat ze de slaapproblemen van kinderen in 95 procent van de gevallen binnen de drie weken kan oplossen. Met als voorwaarde dat de ouders haar raad opvolgen en dat er geen onderliggende medische problemen zijn. «We starten met een telefoongesprek. Daarna plannen we een consultatie en stellen we een slaapplan op. Tijdens de

drie weken houden de mama en papa een 'slaaplog' bij. Elke dag hebben we contact en sturen we bij. Het kind moet alléén leren inslapen en doorslapen. Ik bied verschillende pakketten aan. Voor het standaardpakket vraag ik 475 euro. Dat is niet goedkoop, maar wel waardevol als je een goede nachtrust in de plaats krijgt.» Info: www.vangaapnaarslaap.be.